

已 34
8

養生保命錄

冊



重印養生保命錄緣起

余於客歲在舊書攤得養生保命錄一書。閱之怡然。渙然。其戒色。淫。各節。實出諸善書之上。雖父兄之提命。師友之忠告。不是過也。人於少年時。血氣充足。正當貢身社會。以有所建樹。然美色當前。神移志奪。潰名教之大防。貽終身之隱憾。亦不自解其何心。無他。理不足以勝欲也。理之儲於心。猶鏡之照夫影。鏡本空明。而拂拭之功有所懈怠。則塵埃翳之。浸而至於不見影。人心天理之淵府也。中材以下。嗜欲之攻其心。捷於塵埃之翳鏡。此錄即拂拭人心之具。而使如鏡之常明者也。泰西生理之學。列於普通之課程。其於男女之生殖。器言之綦詳。而不以為媒。誠以生死之機關。疾病之緣起。大都權輿於是。必詳言之。使人有所警惕。而不敢肆。中國侈言愛情。少年子弟。印入心坎。卒至傷風敗俗之事。敢冒不韙。況滬地繁華。甲於中土。飽

煖淫慾。方且習見習聞。於此時而正本探源。非有以啟迪其心。而使
知寅畏焉。則不為功。夫為父兄者。孰不求子弟之循於軌範。而
情網者。比比皆是。而其待字之嬌。專房之豔。又往往貽中。菁之義。而
抱無涯之隱痛。與其亡羊。而補牢。何妨。徒薪而曲突。吾願覽此錄。而
廣為傳播。廣為分送。務使家喻而戶曉。不憚口講而指畫。則非獨為
世道人心之助。即其所以積福於家庭者。豈淺鮮哉。是編本非贗品。
原書木板。付印重刊於京口某氏。現正從事調查。茲先鉛印千部。而
述其緣起如右。

民國六年歲次丁巳仲冬

吳郡靜觀氏謹識

重印養生保命錄序

人自賦氣成形而後最重者莫如生命。然未能養生安知保命。既知保命即能養生。此不易之理也。乃近世人心不古。風俗澆漓。其最害戕賊人之生命者。要惟色為巨。色猶刃也。蹈之則傷。色猶燭也。飲之則斃。雖男女居室。為人倫所不廢。苟不知發情止義。其中亦有殺身之虞。而人顧甘之如飴。漫無節制者何哉。蓋由道德之心先亡。而邪淫之念遂因緣而起。當其年少氣盛。留戀狎邪。嘗以有用之精神消磨於婦人女子之手。而不之惜。甚至鑽穴踰牆。視為韻事。宿娼挾妓。自詡風流。其或對妻孥而誨淫。向閨房而謔笑。因斯門風敗壞。倫紀喪亡。中毒新臺。貽羞內外。然彼猶以為樂。而不以為苦焉。迨至陷溺已深。精枯髓竭。志氣因之墮落。耳目因之瞶聵。形骸因之瘠羸。人格因之卑下。而一切虛弱癰瘕之病。又復乘隙而叢生。以致一身無窮

之事業。絕大之希望。均消歸於何有。卒之命殞中年。名登鬼錄。且或死不得所。而害及子孫者。要皆未卽色慾之過也。其真以生命爲戲哉。滄上淫風最甚。予寓此有年。嘗見青年子弟。因色殞身者。所在多有。恆心焉傷之。終愧勸戒之無術。昨承友人某君。以江西刊布養生保命錄見贈。觀其遠色各節。深切著明。足補衛生家所未及。以之棒喝色迷。不啻暮晨鐘鼓。誠濟世之寶筏也。服膺者久之。爰本原書重印千部。以廣流傳。竊願世之觀是編者。身體力行。破除癥結。雖未足盡養生保命之道。而於色慾一端。誠能節之於始。自足獲養生保命之益而有餘。然則是書之成。其亦修身之一助乎。凡我同志。慎勿以迂濶之言忽之。則幸甚。

時民國八年七月一日

石陽吳澤雲南浦氏序於申江旅次

養生保命錄

遠色編

好色必不壽 二則

好色則精神衰弱必不能辦事 二則

色念尤足傷身 四則

好色必多疾病 一則

好色則子孫必不蕃昌 一則

夏冬尤須固精 三則

尤須謹避時日 二則

尤須謹守限制 三則

父母必管教子弟節慾 一則

妻必勸夫節慾 一則



好色必死 三則

少年中年俱以節慾為本 一則

得意時不可不節慾 一則

失意時不可不節慾 一則

仕宦者不可不節慾 一則

治生者不可不節慾 一則

坤道尤不可不節慾 一則

節慾須先清心 一則

節慾尤須淡意 一則

節慾斷慾以早為貴 一則

附 好色辯惑

戒淫歌詳註

附

勤觀善書說

戒挾妓貽害說

勤職業說

謹交游說念報應

有子勿置妾說

重避嫌疑說

戒聽婦言

訓婦要言

興家敗家要說

早看一日好一日

先觀為快



養生保命錄

遠色編云。色正色妻。妄謂之色。非妻。妄謂之淫。妻妄之奉。淫非之淫。亦宜能遠。方始有節。節者。如竹木之節。限而不過之意。近則無節。無節則好之。廢事失業。釀疾亡身。禍莫大焉。首重遠色。戒其近也。遠則不好之。不好。則有節。心可漸清。意可漸淡。以禮自防。不敢貪。驚者。清之本也。知色殺人。自覺膽寒者。淡之原也。細繹遠字。可以養生保命矣。

好色必不壽

樂圃朱善曰。閨房之樂。本非邪淫。夫婦之歡。疑無傷礙。然而樂不可極。慾不可縱。縱慾成患。樂極生悲。古人已言之矣。人之精力有限。淫慾無窮。以有限之精力。供無窮之色慾。無怪乎年方少而遽夫人未老而先衰也。況人之一身。上承父母。下撫妻子。大之有功名富貴之

期小之有產業家私之授。關係非淺。乃皆付之不問。而貪一時之宴樂。不顧日後之憂危。何喪心病狂。至於此極也。

色是少年第一關。此關打不過。任他高才絕學。都不得力。蓋萬事以身為本。血肉之軀。所以能長有者。曰精。曰氣。曰血。血為陰。氣為陽。陰陽之所凝結為精。精含乎骨髓。上通髓海。下貫尾閭。人身之至寶也。故天一之水不竭。則耳目聰明。肢體強健。如水之潤物。而百物皆毓。又如油之養燈。油不竭。則燈不滅。故先儒以心腎相交為既濟。蓋心君火也。火性炎上。常乘血氣之未定。熾為淫思。君火一動。則肝木之相火皆動。腎水遭鑠。洩於外而竭於內矣。男子十六而精通。古者必三十而後娶。蓋以堅其筋骨。保其元氣。近世子弟。婚期過早。筋骨未堅。元神耗散。甚至非法之淫。損傷尤劇。是未娶而先撥其根本。既婚而益伐其萌孽。不數年而精血消亡。奄奄不振。雖具人形。旋登鬼錄。

此固子弟之不才。亦由父兄之失教。今為立三大則。一曰勤職業。以勞其心。二曰別男女。以杜其漸。三曰慎交遊。以絕其誘。誠如此。則內外交修。德業日進。而父兄之道盡矣。

好色則精神衰弱。必不能辦事。

周思敏曰。人生天地間。聖賢豪傑。在乎自為。然須有十分精神。方得十分事業。苟不先於年富力強之時。除去慾心。節省慾事。以保守精神。築好根基。則雖有絕大志願。想做絕大事業。往往形空質朽。神昏力倦。必至半途而廢。一無所成矣。

浮薄少年。好掩其惡。外強中乾。至精盡力虧。而始悔。然追悔已無及矣。可歎。

目下縱慾宣淫。莫甚於官場之浮薄子弟。聚談則無非閨閫結伴。則浪迹狎邪。以縱慾喪身為趣事。視敗倫傷化。若尋常。相煽成風。罔知

顧忌。不知心無二用。色慾情深。必致拋荒正事。益心力既分。則精神必短。氣血必弱。事業必不成。求名者。因好色慾而名必敗。求利者。因好色慾而利必喪。居家者。因好色慾而家業必荒。為官者。因好色慾而官業必墮。考之往古。驗之當今。有歷歷不爽者。且淫心即起。惡念因。因也。惡因日積。罪孽日深。顯則傾家蕩產。一家之衣食無依。陰則則祿減年。一生之榮華盡喪。甚至精竭髓枯。神昏血盡。百疴叢起。一事無成。皆因好色一念害之也。可不畏哉。可不懼哉。

色念尤足傷身

慾火焚燒。精神易竭。遂至窒其聰明。短其思慮。有用之人。不數年而廢為無用。皆色念慾火傷身之病也。蓋不必常近女色。只此獨居時。展轉一念。遂足喪其生而有餘。故孫真人名思邈唐時醫後登仙籍曰。莫教引動虛陽。發精竭。容枯。百病侵。此真萬金良藥之言也。

凡溺愛治容而作色荒。謂之外感之慾。夜深枕上思得治容。或成宵寐之變。謂之內生之慾。二者糾纏染著。皆耗元精。增疾病。傷性命。成不治之症。急須趕緊。先將心內色念。斷除淨盡。再將身體保養。不令走洩。則腎水不至下涸。相火不至上炎。水火既交。自漸愈耳。故曰慾海無邊。回頭是岸。全在自心把握也。

總之淫孽最大。不止邪緣。則妻妾色慾稍過。或獨居未起時。忽心搖色慾。亦謂之淫。皆足致疾害身。不可不戒。董江都曰。天地不致盛滿。不交陰陽。是以君子甚愛精氣。而謹遊於房。道書有曰。人生慾念。不興。則精氣舒布。五臟榮衛。百脉及慾念一起。慾火熾燃。翕撮五臟精髓。流溢從命門宣洩而出。即尚未洩出。而慾心既動。如以烈火燒鍋。鍋內之水立見消竭。未幾則水乾而鍋炸矣。此色念尤足傷身之實據也。吾願世人自病自療。惟在正其源而治其本可也。

問正源治本如之何。答曰。人能於慾心方起時。趕緊用正念以照之。謂我何至忽動慾心。以致耗吾精傷吾身也。一有正念。而色慾即消。此為上等治法。其次則趕緊背誦經文。以正其心。另慮別事。以分其心。亦可除卻色念。始雖勉強。久則自然。若慾心不能除。以致慾火亦動。陽舉不衰。此如賊已入家。尤須速為堵禦。急急驅賊出門。方能安靜。趕緊披衣端坐。儼然如對神明。若有鬼神在旁。臨鑒令自心有所畏懼。自能遏滅矣。此係至要之事。生死關頭。不可忽視。

好色必多疾病

夫婦正也。然貴有節。不節必病。少年尤須謹慎。大抵疾病皆因年少時不能節慾而起。年輕興高力旺。自謂不甚要緊。色慾過度。遂至氣血虧。精神弱。神昏力倦。易於感受風寒。漸釀大病。甚至大亡。是向來以為不要緊而取樂者。即因以伏病根。種禍胎。而自取困苦也。前輩

每遇子孫知識開時。必諄諄以此戒之。

好色則子孫必不蕃昌

好色之人。子孫必多夭折。後嗣必不蕃昌。何則。我之子孫。我之精神。所種也。今以有限精神。供無窮色慾。譬諸以斧伐木。脂液既竭。實必消脫。故好色者。所生子女。每多單弱。子每像父。雖單弱而亦好淫。再傳而後。薄之又薄。弱之又弱。以致覆宗絕祀者。不可勝數。嘗見富貴之家。祖父並無失德。子孫每至夭亡。即有存者。亦多體氣單薄。性質愚鈍。不能務正。遂致敗家。皆由於其祖父好色縱慾。有以自取也。嗚呼。人即昏迷。不知自愛。未有不念及子孫。謀及血食者。苟一計及則追悔。不暇舉凡可娛之事。皆為可哭之端。有何快樂而尚思逞慾耶。是在有志於久遠者。以清淨為基。恬淡為本。堅忍為守。持之以不動。養之以湛。如不看淫書。不萌色念。不交狎友。不說邪談。始由勉強。久

則自然色慾之心。既能擺脫淨盡。方能聚精會神。圖為有益。不但五福之休畢集。我躬為洪範九五福。一曰壽。人有壽而後能享諸福。故無疾病患也。四曰攸好德。能樂養生保命之正也。六極之慘。可以永免。一曰凶短折。凶者。不得其死也。短折者。夭亡也。福莫大於無病。故先言此也。二曰疾。身不安也。三曰憂。心不甯也。四曰貧。無精神。則事業不成。財用不足也。五曰惡。剛復狠厲。不聽善言。且生子既強壯。教子也。六曰弱。氣體軟怯。精力衰弱。不能辦事也。有義方。可以成家。可以立業。可以承先。可以啟後。從此瓜瓞綿長。板實行慶矣。豈不美哉。

夏冬尤須固精

人與天地相參。所謂人身小天地。天地以五行化生萬物。人受五行之秀氣以生。故五臟之氣。即天地五行之氣。順天者存。逆天者亡。一定之理也。天地之木氣。由閉藏而漸透達。是為春。由透達而漸發洩。無餘。是為夏。火陽之極也。陽極則陰生。夏令已含陰氣。三伏者。陰含

於陽也。人身交夏，五臟之氣盡發洩於外，內裏空虛，僅有微陰。為秋金收斂根本，一經走洩，必傷其陰。人於此時，宜順天時，固精以養肺。腎之陰，天地之金氣由發洩而漸收斂，是為秋。由收斂而漸閉藏，至密，是為冬。水陰之極也。陰極則陽生。冬令已胎陽氣，九九者，陽胎於陰也。人身交冬，五臟之氣盡閉藏於內，外表空虛，僅有微陽，為春木透達生機。一經走洩，必傷其陽。人於此時，宜順天時，固精以養肝心之陽。

古人自立夏至立秋，獨宿固精，保養金水。肺二臟以却秋冬疾病。若不能然，則夏時常致中暑發痧，秋涼即成傷寒、瘧疾。古人自立冬至立春，獨宿固精，保養木火。肝二臟以却春夏疾病。內經云：冬不藏精，春必病溫。即瘟蓋冬令真陽潛伏，當保其真，以為來春發生之本。若冬令不能藏精，則春氣發動，必生百病。冬則傷風咳嗽，春則溫熱斑